### OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ”

### W NOWYM KAWKOWIE

**www.tuiteraz.eu**

**zaprasza 6-7 czerwca 2020 na**

**warsztat wokalny dla początkujących w Warszawie**

#### “ODKRYJ SWÓJ GŁOS” LABORATORIUM GŁOSU

# PROWADZI OLGA SZWAJGIER



**“..uważam, że każdy człowiek jest twórczy. Improwizacja jest...wrodzona. Należy tylko skupić na sobie należytą uwagę i wierzyć w siebie. Widzialna wibracja jest światłem, a słyszalna dźwiękiem. Widzi się i słyszy dźwiek i barwę. Bo to jest to samo”/Olga Szwajgier/**

**Zapraszamy na warsztat wokalny z Olgą Szwajgier - jedną z największych sopranistek świata, ale równie uroczą kobietą, pełną radości życia i poczucia humoru, obdarzoną niezwykłą umiejętnością pracy z ludźmi.** Zajęcia z nią to sama przyjemność. Na początku Olga pomaga odnaleźć każdemu uczestnikowi jego własny, osobisty dźwięk, a także miejsce w którym się on w nas rodzi. Uczy jak wydobywać głos bez wysiłku. A wszystko to dzieje się przy jej życzliwym i ciepłym wsparciu. Na pierwszym warsztacie nie pracuje się jeszcze z konkretnym materiałem muzycznym takim jak pieśń czy piosenka. Osoby początkujące pracują tylko z dźwiękiem, ponieważ najważniejsze jest by nauczyły się prawidłowej emisji głosu już na początku swojej “wokalnej drogi”.

**Warsztaty Olgi przeznaczone są nie tylko dla amatorów, lecz także dla wokalistów, aktorów, nauczycieli i osób, dla których wyraźny i dźwięczny głos w pracy jest niezbędny**. Z doświadczenia pedagogicznego Olgi wynika, że nie ma osób bez słuchu, głosu czy poczucia rytmu, jest tylko nieumiejętność posługiwania się tymi środkami ekspresji. Olga uczy jak śpiewać całym ciałem, wierząc, że to co jest dostępne dla niej, dostępne jest też innym ludziom. Zachęcam więc do udziału w warsztacie każdego, kto chciałby otworzyć się na tę nową i niezwykłą formę wyrażania siebie.

**Warsztat z Olgą Szwajgier to przede wszystkim szukanie, odkrywanie siebie i swojego brzmienia**. Zajęcia inspirują do badania i poszukiwania swoich ukrytych możliwości głosowych, pomagają odbudować wiarę w siebie, uczą tolerancji i akceptacji siebie, uczą wykorzystywania swoich błędów jako „arcymistrzów” w rozwoju.

Olga nie narzuca jedynej i słusznej drogi, wprost przeciwnie – ukazuje, że powielanie innych to zaprzepaszczenie siebie. Zachęca do korzystania z potęgi swojej intuicji, wyobraźni, wizualizacji i autosugestii. Bazuje na harmonii ciała, umysłu i ducha. Uczy jak uleczyć swój głos i swoją duszę.

****

***“Kiedy przez ludzkie ciało przechodzi odpowiedni dźwięk, przedłużony, śpiewny – pod wpływem wibracji, dochodzącej do każdej pojedynczej komórki, rozpuszczają się w nas wszystkie blokady, pobudzają się centra energetyczne. Śpiew, śpiew radosny, na chwałę Boga, czy jakkolwiek go nazwiemy, dociera w najgłębsze rejony ciała i duszy. Sprawia, że stajemy się lepsi, bardziej otwarci na świat, że dostrzegamy jego najpiękniejsze stron”./ Olga Szwajgier/ .***

**Z doświadczenia pedagogicznego Olgi wynika, że nie ma osób bez słuchu, głosu czy poczucia rytmu, jest tylko nieumiejętność posługiwania się tymi środkami ekspresji**. Olga uczy jak śpiewać całym ciałem, wierząc, że to co jest dostępne dla niej, dostępne jest też innym ludziom. Potrafi z niespotykaną szczerością i odwagą opowiadać o podróżach w głąb samej siebie, o poszukiwaniu korzeni własnego istnienia. Wierzy, że wszystkie wydarzenia w naszym życiu spowodowane są naszymi myślami i słowami – „Twoje myśli i słowa – powtarza często – tworzą Twoją rzeczywistość”. Zachęcamy więc do udziału w warsztacie każdego, kto chciałby otworzyć się na tę nową i niezwykłą formę wyrażania siebie.

**Dźwięk to ruch, oddech i wibracja. Towarzyszy nam on od przyjścia na świat, a nawet wcześniej. Jest w nas i wokół nas.** Każdemu dźwiękowi przypisany jest określony kolor oraz centra energetyczne w naszym ciele.

Pracując z Olgą Szwajgier przekonujemy się, że całe nasze ciało wraz z krtanią i strunami głosowymi jest doskonałym instrumentem muzycznym.

**Śpiew uczy:**

* świadomego bycia tu i teraz
* połączenia myśli, uczucia, słowa i działania
* pracy w rozluźnieniu
* akceptacji siebie i innych
* otwierania się na doświadczenie
* kreatywnego poszukiwania rozwiązań
* kontrolowania i przekształcania myśli
* kontaktu z sobą samym, ze swoimi uczuciami
* poczucia własnej wartości
* dzielenia się i przyjmowania
* radzenia sobie ze stresem

****

***„Każdy warsztat jest inny, ale zawsze jest praca z oddechem, wyobraźnią, uczuciami i ciałem, z instrumentem, jakim jest człowiek. Prowadzę wiele ćwiczeń relaksacyjnych, aby „wyciszyć” szczękościsk, który zniekształca dykcję i dźwięk. Swobodny, głęboki oddech odnawia w nas kontakt z Całością, przywraca spokój istnieniu, poprawia postawę fizyczną, mentalną, emocjonalną i duchową”. /Olga Szwajgier/***

**W programie zajęć:**

* poznanie unikatowej metody pracy z głosem Olgi Szwajgier;
* nauka specyficznej dla tej metody emisji głosu, techniki operowania głosem oraz praca nad jego świadomym brzmieniem;
* poznanie swoich możliwości głosowych;
* odkrywanie własnej indywidualności i ekspresji poprzez dźwięk;
* nauka pokonywania tremy;
* dźwięk podstawowy;
* dźwięk i dykcja w oparciu o cały instrument, jakim jest człowiek w całości;
* głos podstawą dobrej komunikacji;
* ułatwienie komunikacji poprzez wyrazistą wymowę i czysty dźwięk;
* głos jako narzędzie pracy ze stresem;
* uzdrawiająca rola dźwięku;
* znaczenie wyobraźni;
* naczenie i praca z relaksacją oraz nauka relaksacji.

***„Śpiew przywołuje nas do bycia w jedności tu i teraz, a więc w zjednoczeniu: myśl – słowo – uczucie – czyn! Śpiew regeneruje koncentrację i wyzwala kreatywność. – Sięgamy po swoje „nadmożliwości” – kontynuuje Olga – jak po uśpioną w wieży królewnę. Miłością do trudu, cierpliwości, miłością do nadziei, do radości budzimy w sobie to, co od zawsze jest nami! Jesteśmy dźwiękiem, z dźwięków zbudowani, tak twierdzą od zawsze mistycy i od niedawna fizycy kwantowi” (Olga Szwajgier)***

**OLGA SZWAJGIER**

Światowej sławy wokalistka, sopran. Ćwiczeniami własnego pomysłu poszerzyła skalę swojego głosu z 3 do 6 oktaw. Śpiewa na granicy słyszalności. Jest autorką unikatowej metody pracy z głosem. Jest pedagogiem Wyższej Szkoły teatralnej w Krakowie oraz Internationale Akademie für Neue Music w Schwaz (Austria). W swoim dorobku artystycznym posiada kilkaset prawykonań światowych i polskich. Śpiewa m. in. Utwory Mozarta, Bacha, Pendereckiego, Lutosławskiego, Risseta, Ivesa. Występuje na najważniejszych festiwalach muzki współczesnej w Polsce, we Włoszech, w Niemczech, we Francji, w Holandii oraz w Stanach Zjednoczonych. Dokonała wielu nagrań płytowych, radiowych, telewizyjnych, filmowych i teatralnych. Komponuje muzykę i pisze teksty o głębokim przesłaniu humanistycznym. W 1991 roku wystąpiła w Carnegie Hall nakoncercie uświetniającym obchody stulecia tej sceny. Uhonorowana tyutułem „Woman of thew Year 1991/92” przez International Biographical Centre w Cambridge. Jest deputowaną do Międzynarodowego Parlamentu do Spraw Bezpieczeństwa i Pokoju przy ONZ. Prowadzi autorską szkołę wokalną „Laboratorium głosu” z siedzibą w Krakowie.

## TERMIN: 6-7 czerwiec 2020

**MIEJSCE: Warszawa**

**GODZINY: sobota 11-18, niedziela 10-16.30**

**CENA:** **450 zł**

**KONTAKT: kawkowo@tuiteraz.eu, info@u-zrodla.pl ,** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**Biuro Tu i Teraz: 662759576**

**Maja Wołosiewicz- Towalska 606994366**

**ZAPISY:**

1. **Konieczna jest rejestracja mailowa na adres** [**kawkowo@tuiteraz.eu**](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia).**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego wpisanie na listę uczestników, prosimy o wpłatę zaliczki za warsztat w ciągu tygodnia od zgłoszenia na konto ośrodka.**
3. **Brak wpłaty zaliczki w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat. Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestników!**
4. **Zaliczkę za warsztat w wysokości 150 zł prosimy wpłacać na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za warsztat O. Szwajgier 6-7.VI.2020”.**

**Tu i Teraz**

**Numer konta: 92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**

**BANK PKO BP**

Dla przelewów zagranicznych:

BIC (Swift): BPKOPLPW

IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410

1. **Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu zaksięgowania wpłaty na koncie ośrodka, jednak nie później niż dwa tygodnie przed rozpoczęciem warsztatu. W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne. Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**

**ARTYKUŁ O OLDZE SZWAJGIER , SENS**

**„CZŁOWIEK, INSTRUMENT DŹWIĘKU”, AUTOR: MAGDA RYBAK**

Poprzez wydanie dźwięku wchodzisz w harmonię z rzeczywistością. Głos nie jest ograniczony melodią, nie jest przekształcony przez słowa. Jesteś w laboratorium głosu Olgi Szwajgier

Każdy warsztat jest inny – opowiada Olga Szwajgier – ale zawsze jest praca z oddechem, wyobraźnią, uczuciami i ciałem, z instrumentem, jakim jest człowiek. Prowadzę wiele ćwiczeń relaksacyjnych, aby „wyciszyć” szczękościsk, który zniekształca dykcję i dźwięk. Swobodny, głęboki oddech odnawia w nas kontakt z Całością, przywraca spokój istnieniu, poprawia postawę fizyczną, mentalną, emocjonalną i duchową.

Śpiew przywołuje nas do bycia w jedności tu i teraz, a więc w zjednoczeniu: myśl – słowo – uczucie – czyn! Śpiew regeneruje koncentrację i wyzwala kreatywność. – Sięgamy po swoje „nadmożliwości” – kontynuuje Olga – jak po uśpioną w wieży królewnę. Miłością do trudu, cierpliwości, miłością do nadziei, do radości budzimy w sobie to, co od zawsze jest nami! Jesteśmy dźwiękiem, z dźwięków zbudowani, tak twierdzą od zawsze mistycy i od niedawna fizycy kwantowi.

Joel Sternheimer udowodnił, że nasze pole energetyczne jest wypełnione zawieszonymi dźwiękami, które czekają na wejście w ciało. Każdy element atomu ma swoją częstotliwość, a odpowiednie dźwięki, które śpiewamy i których słuchamy, uzdrawiają nas na poziomie atomu oraz zmieniają informacje zawarte w kodzie DNA. Muzyk, kompozytor i bioterapeuta Fabien Maman rozwija tę wiedzę w praktyce. Udowadnia, że komórki rakowe rozpadają się pod wpływem dźwięków. – Jesteśmy odżywiani tym, co słyszymy, tym, co oglądamy, tym, co myślimy, tym, co odczuwamy. Warto więc „spożywać” piękne widoki, dobre myśli, cudowne dźwięki. Jesteśmy tu, na ziemi po to, aby dawać radość: sobie, innym, całej planecie! Innego zadania nie mamy – podsumowuje Olga.

#### Wybaczyć sobie

– Ostatnio musiałam wygłosić przemówienie w zastępstwie mojego szefa – opowiada Karina. – Powtarzałam sobie: „Nie bój się, wszystko pójdzie dobrze”, ale przed mikrofonem miałam tak ściśnięte gardło, że trudno mi było wydobyć głos. Terapeutka poleciła mi warsztaty ze śpiewu.

Pierwszy dzień zaczął się od ćwiczenia głupich min. – Nie potrafiłam pozwolić sobie na taki luz – przyznaje Karina. – Mam nadzieję, że kiedyś go odnajdę, ale nie mogę za dużo od siebie wymagać. Bo nawet jako dziecko takich min nie robiłam. To było dla mnie trudne, nie wiedziałam, co zobaczę w lustrze.

Karina zawsze miała być ładna i uśmiechnięta. A tu taki grymas? I okazało się, że nic się nie dzieje. – Przy relaksacjach niezwykle przyjemne było to światło, które przyjmowałam. Zrozumiałam, ile na co dzień od siebie wymagam. Mam w sobie takie pragnienie doskonałości, zawsze zastanawiam się, jak wyglądam, co inni sobie o mnie myślą. Okazuje się, że mogę nie być doskonała, i to jest w porządku.

W szkole muzycznej czuła się gnębiona i krytykowana. – I tutaj na początku bałam się, że będę oceniana – opowiada. – Rozluźniłam się dopiero, gdy musieliśmy fałszować. Zapamiętałam, że błąd to najlepszy nauczyciel. Musimy popełniać błędy, żeby się rozwijać. Ale w zabawie, w rozluźnieniu, ze śmiechem. Mam nadzieję, że kiedyś na karaoke będę w stanie stanąć przed mikrofonem, zaśpiewać i mieć z tego przyjemność.

W czasie ćwiczeń można przyjrzeć się myślom i postawom, które się pojawiają. Karina: – Zobaczyłam swoje ograniczenia i lęki, ale w dobry sposób, z miłością. Myślałam: „Głos nie taki i tego nie umiem”, ale śmiałam się z tego. Uświadomiłam sobie, że muszę wyrzucić wszystko, co w sobie trzymam. Zrozumiałam, że robię sobie krzywdę. Poczułam żal, że jestem wobec siebie taka okrutna i jednocześnie bezbronna. To było wzruszające. Przestałam myśleć o innych, byłam tylko ja i to pragnienie zadbania o siebie. Śpiewałam pieśń wybaczania i płakałam.

#### Cieszyć się przeżyciem

– Szukałem czegoś, co by mi pomogło uwolnić głos – opowiada Wojtek. – Często czuję, że mówię skrępowanym głosem, wychodzą mi dźwięki, których bym sobie nie życzył. Fałszowanie na początek było dla mnie wyzwalające.

Gdy dajesz sobie przyzwolenie na błąd, rozpoczynasz proces dochodzenia do czystości. – Miałem wielką radość z tego, że słyszałem swój głos – wspomina. – I z tego, że czułem go w coraz większym stopniu. Wykonywałem proste ćwiczenia, takie jak uniesienie podniebienia i pokazywanie języka, i czułem, że pomagają mi śpiewać coraz lepiej, zachęcają, żeby szukać dalej.

To było jak obieranie cebuli – zrywanie kolejnych warstw, które nakłada na nas kultura. Wszystko, co się działo, miało wytrącić nas z codzienności zwyczajowej i wprowadzić głębiej, w intymną relację z jądrem jestestwa. – To było swobodne i wzniosłe. Ocean dźwięków. Było ich wiele, zupełnie dla mnie nowych i tak silnie ze sobą splecionych jak dywan. Było w tym poczucie boskości – kontynuuje Wojtek.

Wejście w harmonię z rzeczywistością poprzez wydanie dźwięku. Przez wydobycie z siebie głosu, który nie jest ograniczony melodią ani nie jest przekształcony przez słowa. – Nie musieliśmy śpiewać według nut ani żadnej formuły – tłumaczy – tylko wydobyć z siebie dźwięk, który łączył się z innymi. To szalenie cenne doświadczenie akceptacji i bezwarunkowości istnienia. To przyzwolenie na to, żeby być kruchymi. Żeby odnaleźć w sobie dziecko.

Wojtek: – Opór, który czułem, szybko zniknął. Dałem sobie dużo swobody. W medytacjach prowadziłem dialog z dźwiękiem, z moimi wspomnieniami. Nie starałem się, a w każdym razie starałem się nie starać. Byłem mniej lub bardziej świadomy głosów wokół siebie, raz one mną sterowały, raz ja je prowadziłem.

Kosmiczne przeżycie, które każdy spożytkował w sposób, w jaki potrafi. I nawet jeśli ma poczucie, że nic mu to nie dało, bo blokady nie pozwoliły mu tego przyjąć, to ciało i tak to zapisało. Stało się to jego doświadczeniem.

#### Pozwolić dziecku zaśpiewać

– Znajomi poprosili, żebym zrobiła warsztat z otwierania głosu – opowiada Natasza. – Pokazałam kilka ćwiczeń. Podobało się, ale ja stwierdziłam, że nic nie umiem. Zrozumiałam swój problem: boję się, że nie jestem wystarczająco dobra. Zaczęłam szukać warsztatu, który pomógłby mi się otworzyć.

Pierwsze ćwiczenia: „głupie miny”. – Czułam, że pomagają mi się uwolnić ze schematów – wspomina. – Rozbrajały krytyka wewnętrznego śmiechem. Mówiłam do siebie: „Co ty robisz? Jak ty się zachowujesz?”, ale robiłam głupie miny dalej, śmiejąc się z tego. Bunt pojawił się we mnie, gdy zaczęliśmy śpiewać, kołysząc swoje wewnętrzne dziecko. Pomyślałam: „to nieprofesjonalne”.

Wieczorem przeszła załamanie. – Zrozumiałam, że to było moje ego. Jestem psychoterapeutą i nie potrafiłam uznać autorytetu. Postanowiłam się otworzyć. Drugi dzień zaczął się od ćwiczeń ze śmiechem. Pomyślałam: „jakie to sztuczne”, ale zaczęłam się śmiać i zobaczyłam, że to działa. I że to ja traktuję życie zbyt zadaniowo, zbyt serio.

Przestała skupiać się na tym, że musi, i zaczęła się bawić. – Każdy śpiewał inaczej i poczułam, że to niezwykłe – opowiada. – W momencie, gdy wszyscy skupiali się na tym, żeby sobie na ten swobodny śpiew pozwolić, powstała przepiękna muzyka. Zaczęłam przyjmować i emitować dźwięki, aż całkowicie rozpłynęłam się w wibracji. To uczucie jedności i akceptacji dało mi głębokie doświadczenie kontaktu ze źródłem. Jakkolwiek byśmy je nazwali – Bóg, Absolut, czy Nasze Prawdziwe Ja. Poczułam, że jesteśmy kropelkami większej całości. Zrozumiałam, że postawa „bo ja muszę” może być we wszystkim – w życiu, w terapii i podejściu do Boga. I z niej właśnie trzeba zrezygnować. Trzeba się po prostu zachwycić tym, co się dzieje.

Natasza: – Bardzo długo miałam pretensje do rodziców. Podczas medytacji zobaczyłam siebie i ich takich małych. Miałam wrażenie, że dotarłam do dziecka, które jest w każdym. Czułam łączność z naszą ludzką naturą, która gdzieś na samym dnie jest dobra. Na poziomie doświadczenia cielesnego to było niezwykłe. Całe życie poszukiwałam domu. A tu poczułam, że mam go w sobie. Że w nim, we mnie mieszka moja dusza, mój głos. A gdy całkowicie odpuściłam myślenie i kontrolę, zaczęłam mieć poczucie, że to nie ja śpiewam. To był zachwycający głos. Głęboki, mocny, piękny. Jeden głos spleciony z głosów innych. Jakby to śpiewał jeden Wielki Człowiek. A ja miałam tylko pozwolić Mu przeze mnie zaśpiewać.

**Lecznicze działanie dźwięków:**

Spółgłoska M – przejawia się w białym świetle, odpowiada centrum korony i regeneruje szyszynkę.  
Samogłoska I – widoczna w fioletach, związana z tzw. trzecim okiem; regeneruje przysadkę mózgową.  
E – to gardło, błękity, centrum komunikacji i tarczyca.  
A – centrum duchowego serca, róże i zieleń, związana z grasicą.  
O – związana ze splotem słonecznym, w złocistej barwie;

głębokie O – barwa pomarańczowa, związana z sacrum, narządami rodnymi.  
U – związana z dnem brzucha, czerwień.  
Y – pogłębione U, centra energetyczne, które są w stopach.

Samogłoski wzmocnione odpowiednimi dźwiękami, częstotliwościami, dobrymi intencjami, zamienione  
w potęgę dobrego słowa czynią nas zdrowymi.

**Metoda nauczania**

Autorska metoda Olgi Szwajgier, dzięki której rozszerzyła skalę głosu z czterech do sześciu oktaw. Zajęcia składają się z wykładów, ćwiczeń głosowych (w grupie i indywidualnych) oraz relaksacji. Nauka opiera się na instrumencie, jakim jest człowiek – na oddechu, mowie, śpiewie. To wiedza o powiązaniach z anatomią i centrami energetycznymi. Praca z ciałem i wyobraźnią.